

FIT & MÜNTER

Welche Fastenart
passt am besten zu Ihnen
und Ihrem Alltag?

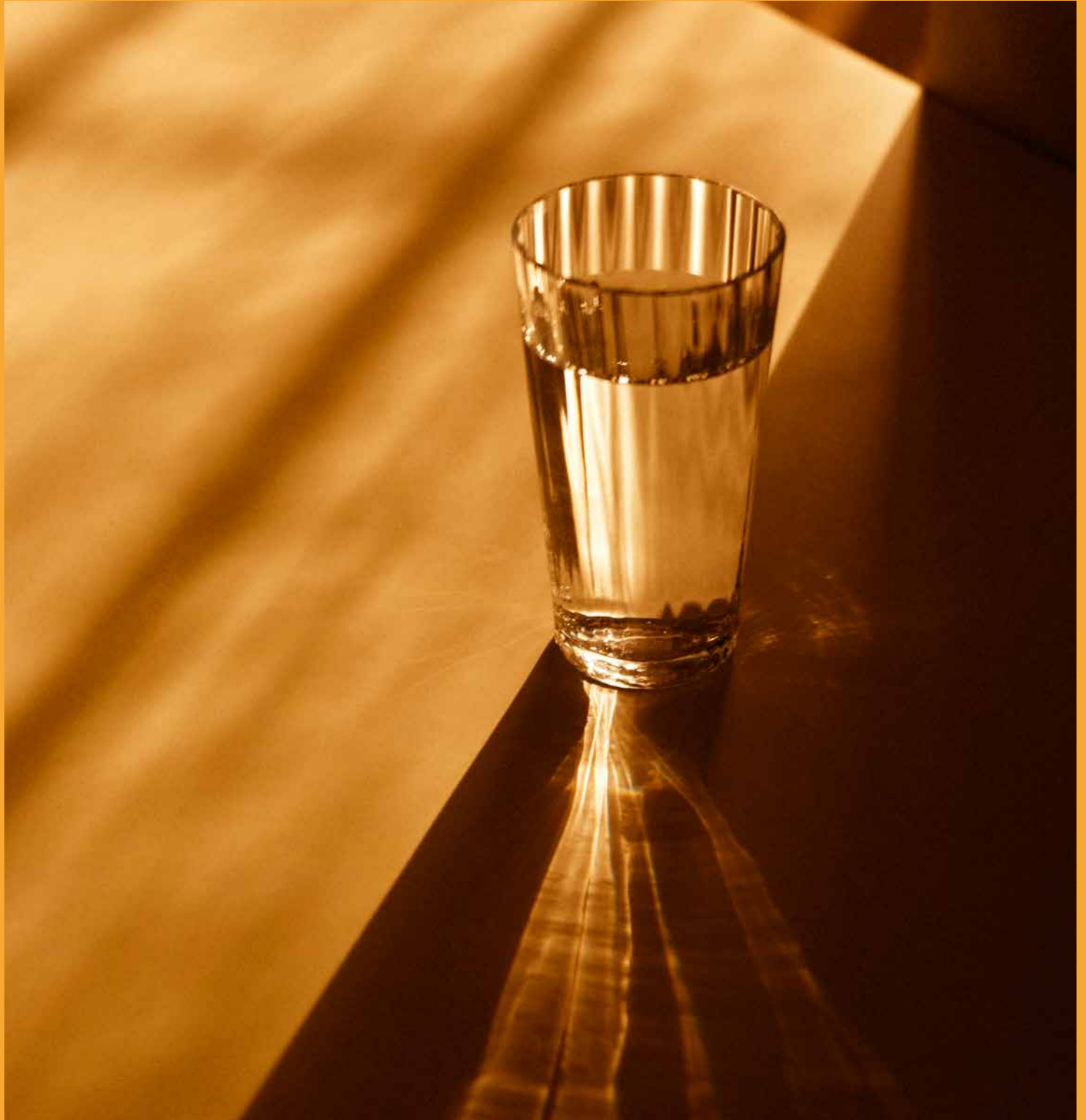
s. 6

Zucker im Alltag:
Versteckte Fallen und
sinnvolle Alternativen

s. 18

Trauerbewältigung
und der behutsame Weg
zurück ins Leben

s. 22



Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®

Verbessert die Durchblutung.

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.

Liebe Leserinnen und Leser

Manchmal bedeutet Fülle nicht Hinzufügen, sondern Weglassen. Die Natur zeigt uns im Frühling, wie kraftvoll Loslassen sein kann: Die Birke entgiftet, reinigt und schafft Raum für Neues – ein Prinzip, das sich auf viele Lebensbereiche übertragen lässt.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem bewussten Verzicht. Ob Fasten, weniger Zucker oder eine Pause vom digitalen Dauerfeuer – diese Wege führen zu mehr Klarheit, besserer Stimmung und neuer Vitalität. Unsere Coverstory zeigt, wie verschiedene Fastenarten funktionieren und warum sie sich lohnen.

Doch auch seelisch kann Loslassen heilsam sein. In einem berührenden Gespräch erfahren wir, wie der Umgang mit Trauer gelingen kann. Ergänzend entdecken Sie die Weisheiten Hildegard von Bingen, die wusste: Wahre Gesundheit entsteht im Einklang von Körper und Seele.

Lassen Sie uns gemeinsam Raum schaffen für das, was wirklich zählt.

Herzlich, Ihre swidro Drogerie / Apotheke

swidro
drogerien & apotheken

HERAUSGEBER

swidro ag
Hinterbergstrasse 56
6312 Steinhausen
Telefon 041 740 44 50
www.swidro.ch

REDAKTION

Boog Miriam, Dick Fabienne,
Frehner Noah, Haslebacher
Beni, Krähenbühl Fabian,
Thiele Katja, Zimmermann
Karin

BILDREDAKTION

13PHOTO, Zürich

AUTOREN

Heyl Lisa Kira, Klarer Désirée

TEXT, LEKTORAT

vitagate ag, Biel

WISSENSCHAFTLICHE FACHKONTROLLE

Dr. oec. troph. (Univ.)
Monika Wilhelm

DESIGN, LAYOUT

HI Schweiz AG, Luzern

INSERATEANNAHME

swidro ag, Steinhausen
fitundmunter@swidro.ch

DRUCK

Druckerei Kyburz AG,
Dielsdorf
Auflage: 393'976 Ex.

ERSCHEINUNG AUSGABE 3/2026

26. Juni 2026

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:





Alpinamed

Perfekt aufeinander abgestimmt

3 Vitamin B12-Verbindungen



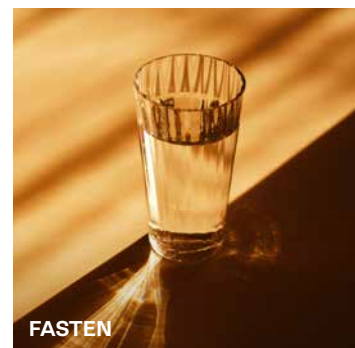
Vitamin B12 gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält drei physiologische Vitamin B12-Verbindungen: Hydroxocobalamin, Methylcobalamin und Adenosylcobalamin. Diese Kombination deckt verschiedene Stoffwechselwege ab und optimiert die Aufnahme und Wirkung. Hydroxocobalamin wird effizient im Körper gespeichert, Methylcobalamin unterstützt die Nervenfunktion und Adenosylcobalamin ist wichtig für die Energiegewinnung in den Zellen. Die Aufnahme erfolgt direkt über die Mundschleimhaut und umgeht so den Verdauungstrakt, denn nicht jeder Mensch kann Vitamin B12 optimal über die Verdauung aufnehmen.

In Apotheken und Drogerien

www.alpinamed.ch

- 5** Experten-Tipps
- 6** Fasten: Neustart für Körper und Geist
- 14** News & Trends
- 17** Birke: Erprobte Heilkraft für Blase und Harnwege
- 18** Süsse Versuchung: Wenn Zucker zur Falle wird
- 20** swidro Top-Angebote
- 22** Tod, Trauer und Befreiung
- 29** Rezept
- 31** Dopamin-Detox: Pause für das Belohnungssystem
- 32** Ausflugstipp
- 36** #VisionäreInfluencerin seit 1098: Hildegard von Bingen auf Instagram
- 40** Rätsel- und Kinderseite



6



17



18



22



36

WELEDA

AUGENSALBE



FÜR SÄUGLINGE
GEEIGNET



Bei Reizung der
Augenbindehaut

Bei Gerstenkorn und
Bindehautentzündung



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz *Markt abschwellende und entzündungshemmende Augenpräparate/ compendium.ch/ Oktober 2025

Säure-Basen
& Mineralstoffe

in Balance



- ✓ Gezielter Ausgleich: **Kalium, Magnesium und Calcium**
- ✓ Citrat-Mineralstoffe für **mehr Energie und weniger Müdigkeit***
- ✓ Für **Haut, Haare und Nägel***
- ✓ Mineralstoffe aus **Deutschland**
- ✓ **Qualität aus 25 Jahren Erfahrung**
- ✓ **Optimales Preis-Wirkstoff*-Verhältnis**



* Magnesium unterstützt den normalen Energiestoffwechsel, den Erhalt normaler Knochen sowie die normale Muskel- und Nervenfunktion. Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und den Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel.

In Ihrer **swidro Drogerie** und **Apotheke**



«Ich schätze Produkte, die durch eine sinnvolle Zusammensetzung, gute Verträglichkeit und ihre Eignung für konkrete Alltagssituationen überzeugen. Deshalb haben solche Produkte einen festen Platz in meinem Sortiment.»

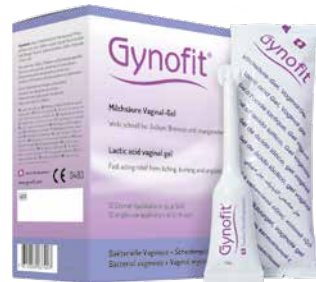
Marina Forster-Scherrer, dipl. Drogistin HF, Inhaberin / Geschäftsführerin
Toggenburg Drogerie Ebnat-Kappel



NATÜRLICH KOMBINIERT. OPTIMALE NÄHRSTOFF- BEGLEITUNG IN SENSIBLEN PHASEN.

NUTREXIN Lungenkraut plus und Histasan complex vereinen traditionelles Pflanzen- und Vitalpilzwissen mit moderner Nährstoffkompetenz. Extrakte aus Reishi, Cordyceps und Agaricus sowie ausgewählte Pflanzenstoffe liefern wertvolle Polysaccharide und Antioxidantien. Vitamin C und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Beide Produkte sind vegan, laktose- und glutenfrei.

www.nutrexin.ch



VAGINALPROBLEME?

Gynofit® Milchsäure Vaginal-Gel wurde in Zusammenarbeit mit Gynäkolog/innen entwickelt. Mit einem Ziel: Die Vaginalflora rasch wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Zur Behandlung von bakterieller Vaginose und Scheidenpilz-Infektionen, auch zur Begleitung einer Antibiotikatherapie geeignet. Hilft rasch bei Jucken, Brennen und unangenehmem Geruch. Das zertifizierte Medizinprodukt enthält keine Hormone oder Parfum, ist dermatologisch getestet und sehr gut verträglich.

Tentan AG, Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen



TRIOFAN® HEUSCHNUPFEN

Triofan® Heuschnupfen wirkt bei Heuschnupfen natürlich antiallergisch und entzündungslindernd.

Der Nasenspray ist 100% natürlich und ohne Gewöhnungseffekt. Die Augentropfen wirken in 30 Sekunden, sind frei von Konservierungsmitteln und auch für Kontaktlinsenträger geeignet.

VERFORA AG



MAGNESIUM-DIASPORAL® 375 ACTIV DIRECT

Nach dem Sport verliert der Körper Flüssigkeit und Magnesium. Magnesium-Diasporal® 375 activ direct unterstützt die Muskeln mit hochdosiertem Magnesium.

- Ideal für unterwegs: schnelle Einnahme ohne Wasser
- Bequeme Einmal-Dosierung: Nur 1x täglich
- Fruchtiger Geschmack: Orange und Zitrone
- Vegan, glutenfrei, laktosefrei

Unterwegs mit entspannten Muskeln. Für ganz neue Ziele.

Fasten – Neustart für Körper und Geist



Ob Saftkur, Intervallfasten oder eine klassische Fastenwoche – Fasten ist im Trend. Kein Wunder: Wer dem Körper bewusst eine Pause gönnt, spürt schnell die positive Wirkung. Fasten klärt den Geist, stärkt den Stoffwechsel und kann zum Start in einen gesünderen Lebensstil werden.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Ladina Bischof / 13PHOTO

Fasten ist weit mehr als der Verzicht auf Nahrung. Es ist eine bewusste Entscheidung, dem eigenen Körper Ruhe zu gönnen und Ballast abzuwerfen – körperlich wie geistig. «Mittels Fasten kann man den eigenen Körper besser kennenlernen und herausfordern», sagt Martin von Känel, dipl. Drogist HF und Geschäftsführer der Drogerie von Känel in Reichenbach. «Nach einer Fastenzeit fühlt man sich idealerweise gestärkt, von Ballast befreit – voller Tatendrang und wie neu geboren. Es ist quasi eine Justierung, eine Neueinstellung.» Diese innere Neuausrichtung ist einer der Gründe, weshalb Fasten längst nicht mehr nur bei spirituell motivierten Menschen Anklang findet.

FASTEN IST NICHT GLEICH FASTEN

Hat man erst einmal den Entschluss gefasst, zu fasten, gilt es, die passende Methode zu finden. Eine mögliche Methode ist das Buchinger-Fasten. Im Unterschied zum totalen Fasten (auch Null-Diät genannt), wo nur Tee und Wasser getrunken wird, werden beim Fasten nach Buchinger neben Flüssigkeiten wie Tee und Fruchtsaft auch leichte Nahrungsmittel wie Brühen eingenommen. «Diese Variante ist abwechslungsreich, der Darm wird unterstützt und einer Verstopfung vorgebeugt», erklärt von Känel. Nachteilig sei, dass diese Art des Fastens sich schwieriger in den Berufsalltag integrieren lasse.

Wer es sich leichter machen möchte, setzt direkt auf eine Saftkur. «Es gibt tolle Paketlösungen zu kaufen, die alle benötigten Produkte beinhalten», sagt von Känel. Zwar sei die Saftkur etwas einseitig, «aber die Gemüsesäfte können auch in Form von Suppen zubereitet werden.» Da hier komplett auf feste Nahrung verzichtet wird, ist es für körperlich intensive Tätigkeiten jedoch weniger geeignet.

«Mittels Fasten kann man den eigenen Körper besser kennenlernen und herausfordern.»

Martin von Känel, dipl. Drogist HF und Geschäftsführer der Drogerie von Känel

EIN PAAR STUNDEN AM TAG VERZICHTEN

Besonders alltagstauglich ist das Intervallfasten. Dabei wird während eines bestimmten Zeitfensters auf Nahrung verzichtet, etwa für 16 Stunden am Tag. Intervallfastende essen dabei zum Beispiel nur von 12 Uhr mittags bis acht Uhr am Abend. «Diese Variante ist simpel, hat eine gute Akzeptanz und lässt sich problemlos in den Berufsalltag integrieren», so der Drogist. →

ANZEIGE



FINDEN SIE IHRE BALANCE – JEDEM TAG AUFS NEUE

LianGu Metaboboost kombiniert Vitalpilze mit Vitamin C, Mangan, Chrom und Zink. Vitamin C und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel während Chrom zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beitragen. Zink, Vitamin C und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Auch die Wissenschaft beschäftigt sich mit dem Thema Intervallfasten. So zeigt beispielsweise eine aktuelle Untersuchung der Universität Zürich, dass Intervallfasten die Fettmasse reduziert und gleichzeitig den Verlust von Muskelmasse begrenzt. In der Studie traten keine negativen Nebenwirkungen auf. Das weist darauf hin, dass Intervallfasten für

gesunde Erwachsene eine verträgliche Möglichkeit sein kann, den Körper neu einzupendeln.

KLARER KOPF, GUTE LAUNE

Die positiven Aspekte überwiegen meist deutlich. Viele Fastende berichten von gesteigerter Konzentration und innerer Ruhe. «Wenn sich einmal nicht alles um die Lebensmittelzubereitung und Nahrungsaufnahme dreht, ist das wohltuend», sagt von Känel. «Man findet eine Art innere Ruhe und profitiert von einem besseren Körpergefühl.»

Tatsächlich deuten Studien darauf hin, dass beim Fasten Stoffwechsel und Energiehaushalt des Gehirns besser reguliert werden. Dadurch fühlen sich viele Menschen wacher und klarer. «Das bessere Körpergefühl dank des Fastens ist positiv für die Stimmungslage. Zudem kommt es während des Fastens zu kleinen «Krisen». Diese mental zu überwinden, spornt an», ergänzt der dipl. Drogist HF.

FEUER FÜR DEN STOFFWECHSEL

Doch woher kommen Energie und gute Laune? «Sobald die Kohlenhydratspeicher aufgebraucht sind, stellt der Körper auf Energiegewinn- →

ANZEIGE



LIV. 52® – PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE LEBER

Das Arzneimittel Liv. 52® ist ein Heilmittel aus der ayurvedischen Medizin, welches eine Formulierung aus Kräutern und Mineralien mit Bezug zur Leber enthält. Liv. 52® kann bei funktionellen Störungen im Rahmen von Lebererkrankungen wie Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit verwendet werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach www.liv52.ch

ANZEIGE

BEI 4 VON 4 SYMPTOMEN VON MAGENBRENNEN

SAURER GESCHMACK IM MUND

BRENNEN HINTERM BRUSTBEIN

SAURES AUFSTOSSEN

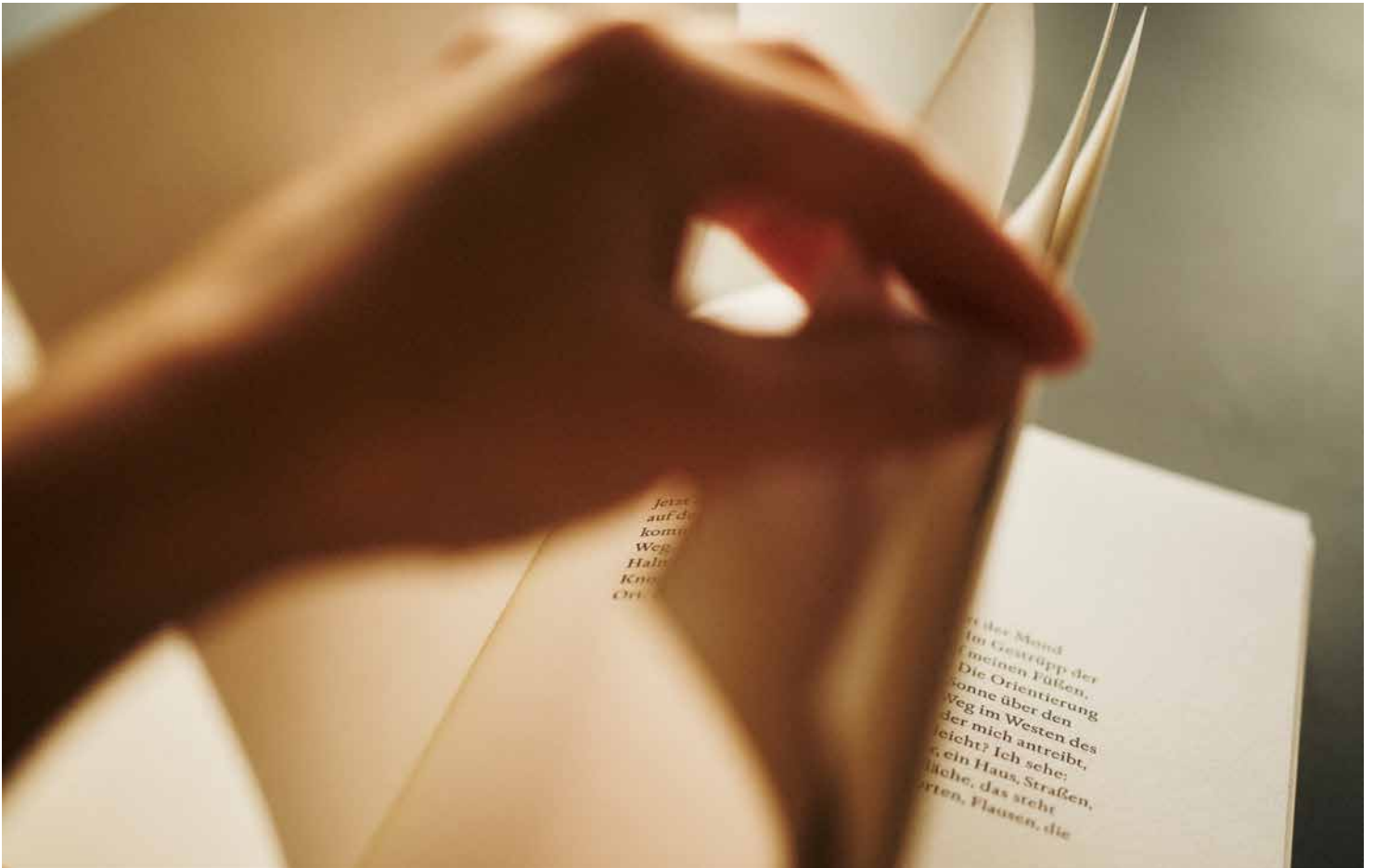
RÜCKFLUSS VOM MAGENINHALT

GAVISCON

GAVISCON BILDET EINE SCHUTZBARRIERE FÜR EINE LANGANHALTENDE LINDERUNG BIS ZU 4 STUNDEN

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen





nung aus Fettreserven um – der Fettabbau wird aktiviert.» Bei längerem Fasten nutzt das Gehirn die sogenannten Ketone zuverlässig als Alternative zu Glukose. Gleichzeitig bleibt der Blutzuckerspiegel konstanter, Konzentrationsspitzen nach Mahlzeiten bleiben aus. «Einfach gesagt, werden durch eine Art Stresstest zahlreiche Stoffwechselforgänge aktiviert, es erfolgt eine Art Bereinigung», sagt von Känel. «Der Körper befreit sich von Ballast. Fasten ist gewissermassen eine Selbstverjüngung.»

Hinzu kommt die Fettverbrennung, die mit der Umstellung des Stoffwechsels auf Ketone einhergeht. Eine Studie des Universitätsspitals Zürich (2025) fand heraus, dass Menschen, die tageweise abwechselnd fasteten und normal assen, mehr Fettmasse abbauten, als jene, die jeden Tag Intervallfasten betrieben.

FASTEN ALS EINSTIEG IN NEUE GEWOHNHEITEN

Nicht selten ist eine Fastenwoche zugleich der Beginn einer bewussteren Lebensweise. «Idealerweise nimmt man Fastentage als Anlass, mit ungesunden Gewohnheiten zu brechen», sagt von Känel. Wer sich nach dem Fasten frisch und leicht fühlt, möchte dieses Gefühl behalten. Das gelingt mit einfachen Regeln: Bunt und ausgewogen essen, kleinere Portionen wählen, abends weniger Kohlenhydrate verzehren, auf hochwertige Pflanzenöle setzen. «Natürlich schleichen sich irgendwann wieder alte Marotten ein, das ist menschlich», meint er schmunzelnd. «Wichtig ist, dass man den Körper besser spürt und weiss, was ihm guttut.»

Wer zu Beginn des Fastens etwas Kopfschmerzen hat oder sich müde fühlt, muss sich keine Sorgen machen: Das sind typische Begleiter, →

ANZEIGE



12 TAGE KUR RESET & RENEW

Die 12 Tages Kur Reset & Renew begleitet den Körper sanft dabei, wieder in Balance zu kommen. Die fein abgestimmte Kombination unterstützt natürliche Ausleitungsprozesse, entlastet den Stoffwechsel und fördert ein harmonisches Körpergefühl. Ideal als Impuls für bewusste Ernährung, mehr Leichtigkeit und frische Energie im Alltag.

Natürlich kombiniert. Mit wertvollen Pilz- und Pflanzenextrakten.

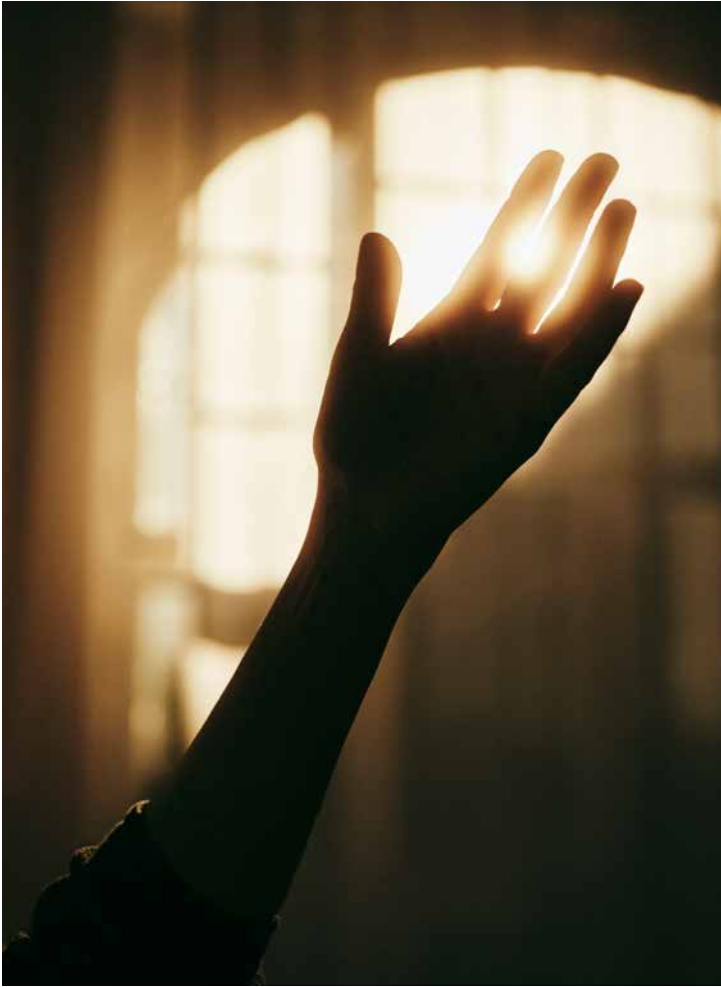
NEU



NUTREXIN
www.nutrexin.ch

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.





wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme schaltet. «Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem in Form von Wasser oder Basentee», so von Känel. Hilfreich seien auch Kopfwehroller oder Schüssler-Salze. «Und natürlich ausreichend Schlaf, Entspannung und konsequenter Verzicht auf Alkohol», ergänzt der dipl. Drogist HF.

SANFTE BEGLEITER AUS DER DROGERIE UND APOTHEKE

In bestimmten Situationen lohnt sich die vorgängige Rücksprache mit einem Arzt. Beispielsweise während der Schwangerschaft, in der Stillzeit, bei chronischen Erkrankungen oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente ist Fasten kontraproduktiv. Wer hinsichtlich des Fastens selbst unsicher ist, findet in Drogerien oder Apotheken kompetente Beratung und Begleitung. Von Känel empfiehlt zur Begleitung gerne Basentees, Basentabletten und Basenbäder. «Sinnvoll sind auch spagyrische Stoffwechselformulierungen oder Heilpflanzenpräparate mit Mariendistel und Löwenzahn – sie unterstützen die Leber, die während des Fastens besonders gefordert ist.» Für empfindliche Verdauung oder zur Vorbeugung von Verstopfungen wiederum eignen sich schonende Mittel mit Flohsamenschalen oder Leinsamen. «Die richtige Begleitung macht das Fasten nicht nur leichter, sondern auch nachhaltiger», betont von Känel.

**«Nach einer Fastenzeit
fühlt man sich wie neu
eingestellt – bereit, mit
Leichtigkeit und Klarheit
weiterzugehen.»**

Martin von Känel, dipl. Drogist HF und
Geschäftsführer der Drogerie von Känel

ANZEIGE



NEU! OPTIMA-CULT AKK1 – UNTERSTÜTZT DAS FUNDAMENT DES DARMES

Das einzigartige Next-Generation-Postbiotikum mit pasteurisierten Akkermansia MucT – für die optimale Unterstützung der Darmschleimhaut* und der Darmbarriere. Erstmals in der Schweiz verfügbar mit exklusiver EU Novel Food-Zulassung.

Nahrungsergänzungsmittel.

*Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, unter anderem der Darmschleimhaut, bei. Melisana AG

Fasten ist keine Diät, sondern ein Innehalten, eine Einladung, achtsam zu werden mit sich selbst. Es ist die Kunst, weniger zu tun und mehr zu spüren. Wer sich darauf einlässt, erlebt, dass Verzicht keine Einschränkung bedeutet, sondern Freiheit schenkt, und zwar Freiheit von Gewohnheiten, Überfluss und Stress. Martin von Känel fasst zusammen: «Nach einer Fastenzeit fühlt man sich wie neu eingestellt – bereit, mit Leichtigkeit und Klarheit weiterzugehen.»

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 DER EMPFEHLUNGEN
VON SCHWEIZER
DERMATOLOGEN*

ANTHELIOS

NR.1 SONNENPFLEGELINIE IN APOTHEKEN**



*AplusA, Healthcare Market Research Worlwide, Dermatologen Barometer, 05/2024, spontane Empfehlung, dermo-kosmetische Marken, 60 Dermatologen.

**IQVIA, Sonnenpflegemarkt in Schweizer Apotheken, YTD 11/2025, Volumen und Wert.

-20%

AUF ANTHELIOS

VOM 01.06 BIS 30.06.2026

- Gegen Abgabe dieses Bons
- Einlösbar in swidro Drogerien und Apotheken
- Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten

News & Trends



1



2



3



4



6



5



1 HEILERDE BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Die Luvos Heilerde 1 hilft bei Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen, Übersäuerung des Magens und Durchfall. Sie bindet Schadstoffe, welche sich in Magen und Darm befinden. Bei der Heilerde von Luvos handelt es sich um ein reines Naturprodukt ohne jegliche Zusätze. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel (Liste E). Lesen Sie die Packungsbeilage.

2 LACTIBIANE MELIO - NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT LEBENDEN MILCHSÄUREBAKTERIEN

2 Stämme von Milchsäurebakterien. 3 Milliarden pro Kapsel – 30 mg Safranextrakt.

3 BURGERSTEIN B-STRONG

Burgerstein B-Strong ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches alle acht B-Vitamine in hoher Dosierung enthält. Es wird ergänzt mit 250 mg Magnesium und Ashwagandha und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

4 SCHNELL. PRÄZISE. STARK IM ALLTAG.

Die neuen OMRON Gentle Temp 533 & 730 bieten einfache Bedienung und präzise Ergebnisse in nur einer Sekunde. Hygienisch, alltagstauglich und ideal für die ganze Familie.

5 NEURODERMITIS AM AUGENLID?

NEU: Bepanthen PRO Sensiderm in der 15-g-Tube: Mit Applikator, für eine vereinfachte Anwendung am Augenlid. Bepanthen PRO Sensiderm hilft schnell und zuverlässig bei juckenden Hautstellen auf Grund von Neurodermitis. Mit Dexpantenol, natürlichen Lipiden und Lipid-Lamellen-Technologie. Bayer (Schweiz) AG | CH-20260109-77

6 LEICHT, TRANSPARENT UND EFFEKTIV

Der Ultrasun UV Face & Scalp Mist schützt Gesicht und Kopfhaut mit hohem UVA-/UVB-Breitbandschutz. Ideal über Make-up, schnell trocknend und nicht fettend. Dank InfraGuard® wird die Haut zusätzlich Infrarot-A sowie blauem Licht geschützt.



7 INTIMPFLEGE VON WELEDA

Zusammen mit Dr. Sheila de Liz entwickelte Weleda drei Produkte, die frischen Wind ins Intimpflege-Regal bringen. Sie sind auf die Bedürfnisse im äusseren Intimbereich abgestimmt, ihre Verträglichkeit ist gynäkologisch getestet. Mit Inhaltsstoffen 100% natürlichen Ursprungs schützen und beruhigen sie Ihre Haut im äusseren Intimbereich.

8 BIENENGIFT-SALBE API-REGENT®

Die echte Bienengift-Salbe nach böhmischer Rezeptur vereint naturreines Bienengift mit kostbaren Kräuterölen. Rein natürlich, sorgfältig komponiert – inspiriert vom jahrtausendealten Wissen um die Kraft des Bienengiftes.

9 IHR SANFTER WOHLFÜHL-GENUSS

Mit Chi-Cafe, *ReiChi Cafe* und *ReiChi Zen* werden Kaffee und «Pilzkaffee» zum gesunden* Genussmoment. Guarana sorgt für eine sanfte, längere Koffein-Wirkung. Mit Ballaststoffen und Calcium aus Akazienfaser trägt Chi-Cafe *balance* zu einem guten Bauchgefühl bei*. Vegan, frei von Zuckerzusatz, Gluten und Laktose.

* Das in Chi-Cafe *balance*, *ReiChi Cafe* und *ReiChi Zen* enthaltene Koffein erhöht die Aufmerksamkeit und verbessert die Konzentration. D'Angelo, Ascione (2020): JHSE, 15(3proc), S539-S551. Calcium in Chi-Cafe *balance* unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Naturam AG, Chilstig 6, 8219 Trasadingen

10 TAL FUSSCREME – SPÜRBARE PFLEGE

Die Tal Fusscreme pflegt trockene und beanspruchte Füsse intensiv. Sie zieht schnell ein, fettet nicht und hinterlässt ein angenehm weiches, gepflegtes Hautgefühl. Entwickelt mit Schweizer Qualitätsanspruch – ideal für die tägliche Pflege

11 ANNEMARIE BÖRLIND ANTI-AGING SUN DROPS SPF 30

Die leichten Sonnenschutz-Tropfen mit SPF 30 lassen sich individuell in jede Tagespflege mischen. Eine vegane Retinol-Alternative unterstützt die Zellerneuerung, verfeinert das Hautbild und schützt zuverlässig vor UV-bedingter Hautalterung – für glattere, jugendlich frische Haut.

Louis
Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA



**nutri
derm**

Reichhaltige, nährnde Pflege
und intensive Regeneration.
Auch für die empfindliche Haut.

Nutriderm-Produkte nähren, straffen und regenerieren die Haut intensiv. Hochwirksame Wirkstoffe, wie der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance, fördern die Zellerneuerung und sorgen für einen strahlenden, ebenmässigen Teint.

Mehr Details



Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.



NEUES
DESIGN

BEWÄHRTE
FORMEL

Erprobte Heilkraft für Blase und Harnwege

Autorin: Lisa Kira Heyl



Die Birke ist viel mehr als nur ein schöner Baum mit weisser Rinde. Ihre Blätter unterstützen die Gesundheit der Harnwege – sanft und natürlich. Weniger bekannt ist, dass ihre jungen Blätter seit Langem als Heilmittel genutzt werden.

1. NATÜRLICHE HILFE FÜR DIE BLASE

Birkenblätter fördern die Harnproduktion und die Durchspülung der Harnwege (aquaretische Therapie). Dadurch werden Blase und Harnwege unterstützt, etwa bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten. Verantwortlich sind Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle. Diese Anwendung ist wissenschaftlich gut belegt.

2. TRADITIONELLE UNTERSTÜTZUNG BEI GELENKBESCHWERDEN

In der Naturheilkunde werden Birkenblätter traditionell auch bei rheumatischen Beschwerden und Gicht eingesetzt, häufig als Frühjahrskur. Gelegentlich kommen auch Bäder mit Birkenblättern zum Einsatz. Die harntreibende Wirkung gilt als unter-

stützend für Ausleitung und Entlastung – diese Anwendungen beruhen überwiegend auf Erfahrungswissen.

3. EINFACH ANZUWENDEN

Für einen Tee werden 1–1½ Esslöffel getrocknete Birkenblätter mit kochendem Wasser übergossen und 5–10 Minuten ziehen gelassen. Alternativ sind in Drogerien und Apotheken auch Fertigpräparate wie Tees, Tropfen, Kapseln oder Tabletten erhältlich.

4. BIRKE IN DER DROGERIE / APOTHEKE

In der Praxis werden auch Knospenextrakte im Rahmen der Gemmotherapie sowie spagyrische Birkenessenzen verwendet. Zudem sind Birkenelixiere bekannt, die traditionell bei Frühjahrskuren eingesetzt werden.

5. SICHER UND GUT VERTRÄGLICH

Birkenblätter gelten als gut verträglich. Bei Wassereinlagerungen infolge von Herz- oder Nierenerkrankungen sollte jedoch auf Durchspülungstherapien verzichtet und fachlicher Rat eingeholt werden.

Seit Jahrhunderten wird die Birke in der Volksmedizin geschätzt. Heute ist insbesondere ihre Wirkung bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten wissenschaftlich belegt.

Süsse Versuchung: Wenn Zucker zur Falle wird

Zucker versüsst uns den Alltag – doch er kann zum Problem werden. Was macht er mit unserem Körper? Und welche Alternativen taugen wirklich? Fiona Schär, Drogistin aus Sumiswald, gibt Antworten.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Michael Raines / Connected Archives



Ein Stück Schokolade hier, ein Café Crème mit zwei Würfeln Zucker dort – Zucker steckt überall: im Joghurt, in der Tomatensauce, im Müesli. Viele Menschen konsumieren täglich deutlich mehr als empfohlen, oft unbemerkt.

WENN DER BLUTZUCKER ACHTERBAHN FÄHRT

«Gewöhnlicher Zucker gelangt über den Magen in den Dünndarm und wird dort in Glukose aufgespalten», erklärt Fiona Schär, Drogistin aus Sumiswald. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, das die Glukose in die Zellen transportiert. «Stark schwankende Blutzuckerwerte können zu Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Heisshunger auslösen», warnt sie.

Doch nicht nur der Blutzucker leidet, wenn man zu viel Zucker konsumiert. «Die Darmflora reagiert auf alles, was wir essen, so auch auf den Zucker», erklärt Schär. Studien zeigen: Ein hoher Zuckerkonsum kann die Zusammensetzung der Darmflora negativ beeinflussen, indem es beispielsweise die Vermehrung schädlicher Darmbakterien fördert.

ZUCKER-ALTERNATIVEN UNTER DER LUPE

Um weniger Zucker zu konsumieren, setzen viele Menschen auf Alternativen. Auch Schär führt solche in ihrer Drogerie. «Xylit, Erythrit, Stevia erhöhen den Blutzuckerspiegel allesamt kaum.» Doch auch bei den Alternativen gilt, dass man sie in Massen geniessen sollte. «Ich bevorzuge Stevia», sagt Schär. Von Dattelsüsse und Kokosblütenzucker rät sie hingegen ab: «Beide enthalten viel Fruktose und sind damit keine echte Alternative zu Zucker.»

VORSICHT BEI LIGHT-PRODUKTEN

Der Süsstoff Aspartam wurde 2023 von der WHO als möglicherweise krebserregend eingestuft. Es ranken sich auch Mythen, dass Süsstoffe den Appetit anregen und dadurch letztlich zu einer Gewichtszunahme führen können.

Schär beobachtet etwas anderes: «Viele Leute ergänzen ihren Zuckerkonsum mit Light-Produkten, anstatt ihn zu ersetzen.

**Viele Menschen
essen täglich doppelt so
viel Zucker wie empfohlen,
ohne es zu merken.**

SO REDUZIEREN SIE IHREN ZUCKERKONSUM

Wer seinen Zuckerkonsum reduzieren möchte, sollte sich zunächst bewusst machen, wo Zucker versteckt ist. Schär empfiehlt: «Gemüse und Salat immer am Anfang einer Mahlzeit essen, Vollkornprodukte bevorzugen, auf Hülsenfrüchte setzen.» In Hinblick auf den Blutzuckerspiegel ist es zudem besser, Süsses direkt nach der Hauptmahlzeit zu essen. Isst man Süsses zwischendurch, kann dies Heisshunger auslösen.

Schärs Favorit gegen die Lust auf Süsses sind Bitterstoffe: «Bittere Leber-Galle-Tropfen sind meine Lieblinge. Der bittere Geschmack ist ein Gegenspieler zum Zucker. Viele meiner Kundinnen und Kunden berichten, dass sie bei regelmässiger Einnahme weniger Lust auf Süsses haben.» Auch das Verdünnen von süssen Getränken kann helfen, den Zuckerkonsum schrittweise zu senken. Und ihr wichtigster Tipp: «Süsses bewusst als Dessert geniessen.»

Tipps aus der Drogerie und der Apotheke

Um den normalen Energiestoffwechsel zu unterstützen, können bestimmte Mikronährstoffe eine Rolle spielen. So tragen beispielsweise Magnesium, B-Vitamine, Zink und Mangan zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Entsprechende Präparate sind in Drogerien und Apotheken erhältlich. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise bleiben jedoch die Grundlage für das Wohlbefinden.

ANZEIGE



LUST AUF STABILEN BLUTZUCKER?

Alpinamed Weisse Maulbeere Kapseln sind ein Nahrungsergänzungsmittel in Form veganer Kapseln zum Einnehmen. Die Kapseln enthalten einen Extrakt aus den Blättern des weissen Maulbeerbaums mit 5 % DNJ (Deoxynojirimycin), Ceylon-Zimtextrakt, Myo-Inositol sowie Chrom für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 9. MAI 2026

Top-Angebote

HIRSANA® – das Original mit Goldhirse-Öl und Biotin.

200 mg reines Goldhirse-Öl
in jeder Kapsel!

Jetzt 20% Rabatt beim
Kauf von HIRSANA® in allen
Produktgrössen.



Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf

SENSOLAR ZeroBite Mücken- & Zeckenschutz Spray

Zuverlässiger Schutz vor Mücken & Zecken:

Sicher für Kinder ab 1 Jahr,
Erwachsene & Tiere,
mit angenehmem Duft.

Wir schenken Ihnen beim
Kauf von Sensolar Produkten
eine Zeckenkarte mit Lupe.



GESCHENK

Zeckenkarte
mit Lupe



Solange der Vorrat reicht. Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.
Lifeforce GmbH | 6403 Küssnacht am Rigi | info@lifeforce.ch

Langanhaltende Schmerzlinderung*

*Voltaren Dolo forte Emulgel
2x täglich auftragen –
morgens und abends – oder
Voltaren Dolo Patch 24h
1x täglich aufkleben.

Jetzt 20% Rabatt beim Kauf von
Voltaren Dolo forte Emulgel oder
Voltaren Dolo Patch.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Voltaren Dolo forte Emulgel und Voltaren Dolo Patch 24h nicht gleichzeitig anwenden.
Haleon Schweiz AG, Risch

hydraderm

Die hydraderm Gesichtspflege
von Louis Widmer sorgt mit
Hyaluronsäure und dem Bio-
stimulatoren-Komplex für intensive
Feuchtigkeit und einen
gesunden, frischen Teint. Auch
für die empfindliche Haut
geeignet.

Beim Kauf von zwei Produkten
erhalten Sie ein Pflegeset
mit einer purederm Mizellen
Reinigungs lotion (50 ml) und ein
hydraderm Gel für die Augen-
partie (7,5 ml).



GESCHENK

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960. MADE IN SWITZERLAND

Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Femannose® N.



Medizinprodukt CE 0426
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

Perskindol® Classic Gel

Bei Muskelverkrampfungen und Gelenkschmerzen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Perskindol® Classic.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

EMOFLUOR Intensive Care Gel

Zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von EMOFLUOR Produkten.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com

OMNi-BiOTiC® – «Gesundheit beginnt im Darm»

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von OMNi-BiOTiC® 10, OMNi-BiOTiC® Stress und OMNi-BiOTiC® Meta.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Verfora AG

Vita Protein Body Shape

Genussvoll zur Wunschfigur! Mit Protein und Nahrungsfasern zur Gewichtsreduktion. Fast ohne Kohlenhydrate.

Hergestellt in der Schweiz.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Vita Protein Body Shape.



Vita Health Care, Basel | vitahealthcare.ch

Telfastin

Lass dich von Allergien nicht ausbremsen, mit Telfastin.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Telfastin.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch



Tod, Trauer und Befreiung

Der Tod gehört zum Leben – doch in unserer Gesellschaft fehlt oft der Raum dafür. Stephanie Trauffer-Jakob begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase, Nicole Joss Fuchs unterstützt Angehörige in ihrer Trauer. Ein Gespräch über Abschied, Verlust und die Kraft der Gemeinschaft.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Ulrike Meutzner / 13PHOTO

Kaum etwas hat in unserer schnelllebigen Zeit so wenig Raum wie der Tod. Stirbt jemand aus der nahen Verwandtschaft, müssen Arbeitnehmende nach spätestens drei Tagen wieder am Arbeitsplatz erscheinen. Zum Vergleich: Bei einem Umzug erhält man üblicherweise einen Tag. Für die Begleitung von kranken Angehörigen wiederum bleiben maximal drei Tage zur Organisation und Begleitung der Betroffenen. Die Gesellschaft ist mit der Thematik überfordert. Raum findet der Tod immerhin dort, wo er unmittelbar bevorsteht. Dazu gehört das Hospiz Zentralschweiz. Hier arbeitet Stephanie Trauffer-Jakob in der Palliative Care.

DIE LETZTE LEBENSPHASE: RÜCKZUG UND RUHE

«Palliative Care bedeutet, Menschen, die an einer unheilbaren Erkrankung leiden, mit achtsamen und ganzheitlichen pflegerischen und medizinischen Massnahmen zu begleiten, um ihr Leiden bestmöglich zu lindern», sagt Stephanie Trauffer-Jakob. Wie Menschen ihre letzte Lebensphase erleben, sei sehr unterschiedlich. «Manche Menschen können sich auf das baldige Lebensende vorbereiten, teilen Wünsche, klären Dinge und erfahren dadurch eine gewisse Ruhe. Andere haben diese Möglichkeit nicht. Sie möchten oder können sich nicht mit dem Lebensende auseinandersetzen.» In der Palliative Care sei es essenziell, diese Individualität zu respektieren und zu begleiten.

Trotz aller Unterschiede gebe es jedoch auch Gemeinsamkeiten: «In ihrer letzten Lebensphase richtet sich der Fokus der Menschen nach innen. Das Geschehen rund um sie herum verliert an Bedeutung», so Trauffer-Jakob. Was sterbende Menschen in dieser Phase am meisten bräuchten, sei ganz viel Ruhe und Raum. «Sowie liebevolles und achtsames Dasein und eine umsichtige Begleitung in ihrem persönlichen Sterbeprozess.»

«In ihrer letzten Lebensphase richtet sich der Fokus der Menschen nach innen. Das Geschehen rund um sie herum verliert an Bedeutung.»

Stephanie Trauffer-Jakob

DIE ANGEHÖRIGEN: ZWISCHEN HOFFEN UND ABSCHIEDNEHMEN

Ob und inwieweit Angehörige in den Prozess integriert werden, ist individuell. «Wichtig ist, offen und ehrlich zu kommunizieren», betont Stephanie Trauffer-Jakob. Denn die Trauer beginne schon vor dem Tod. «Wenn Menschen an einer unheil-

baren Krankheit leiden, geht dem Sterben oft ein langwieriger Prozess voraus. Ein Prozess zwischen Therapien, Operationen, Krisen und immer wieder Lichtblicken der Hoffnung.» Angehörige nähmen zudem wahr, dass sich die Sterbenden veränderten, dass deren Schwäche zunehme. «Je nach Krankheitsverlauf bleibt Zeit, sich mit dem bevorstehenden Tod auseinanderzusetzen. Dort, wo es sehr schnell geht, überwiegen die Gefühle des Nicht-Wahrhaben-Wollens, des Unglaubens und der Verzweiflung.»

Es sei schwierig, einen geliebten Menschen loszulassen, so Trauffer-Jakob. «Freilassen ist im Sterbeprozess vielleicht passender. Freilassen, damit der sterbende Mensch sich von unserer Welt lösen kann.»

«Die Trauer beginnt schon vor dem Tod.»

Stephanie Trauffer-Jakob

ZWISCHEN FASSUNGSLOSIGKEIT UND WIRKLICHKEIT

Nach dem Tod beginnt für die Hinterbliebenen oft ein langer Weg der Trauer. «Trauer benötigt genügend Ausdruck. Sie will gehört und verstanden werden. Dies habe ich im eigenen Prozess erfahren», erzählt die zertifizierte Trauerbegleiterin Nicole Joss Fuchs. Die Gründe dafür, dass es uns schwerfällt, mit dem Tod und der Trauer umzugehen, sieht sie in unserer Sozialisierung: «Leistungsbereitschaft, Optimierung, Schnelligkeit, Funktionieren – das sind die Werte in unserer Gesellschaft.» Über Gefühle zu sprechen, sei eine Herausforderung. Erst recht, wenn es um so ein bedrückendes Thema gehe.

Dabei sei Trauer eine natürliche Reaktion auf einen Verlust, «und keine Krankheit», betont Joss Fuchs. Der Trauerprozess selbst lasse sich dabei grob in sechs Phasen einteilen: Wirklichkeit, Überleben, Gefühle, Einordnen, Anpassen, Verbundenheit. «Oft befinden sich die Trauernden in mehreren Phasen gleichzeitig», sagt Joss Fuchs. Die Phasen seien zudem nicht linear. «Trauer ist ein lebenslanger Prozess.» →

Sanfte Pflege in der letzten Lebensphase

In der Palliative Care kommen natürliche Mittel zum Einsatz: Ätherische Öle für wärmende Wickel oder zur Raumbeduftung, Pfefferminzöl im Riechstift gegen Übelkeit, Phytotherapie und Homöopathie. Besonders wichtig ist die Mundpflege. Hierfür eignen sich laut Trauffer-Jakob Mundölmischungen oder Honig mit Rosenöl bei trockenen Schleimhäuten. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten, welche Produkte geeignet sind. «Gerade die Kombination von Schulmedizin und komplementären Therapien ist ein grosser Gewinn», so Trauffer-Jakob.

ANZEIGE



Mein
Ruhespender

wird bei Ängstlichkeit
und Unruhe verwendet



Lasea®
Lavendelöl

Bei Ängstlichkeit und Unruhe
Pflanzliches Arzneimittel

54 Kapseln

- ✓ Für geistige Entspannung und Gelassenheit
- ✓ Schenkt innere Ruhe bei kreisenden Gedanken
- ✓ Täglich eine Kapsel einnehmen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.



Stephanie Trauffer-Jakob, Palliative Care





Nicole Joss Fuchs, zertifizierte Trauerbegleiterin

EIN STAMMTISCH FÜR DAS UNSCHÖNE IM LEBEN

Um Menschen in diesem Prozess zu begleiten, hat Joss Fuchs das Trauercafé in Brienz gegründet, den «Stammtisch für das Unschöne im Leben», wie sie sagt. «Es ist eine Solidargemeinschaft, die trägt und verbindet. Die Empathie füreinander ist gross», berichtet die Trauerbegleiterin. Die positive Energie, die sich aus der Gemeinschaft ergebe, sei ungemein bereichernd.

Aussenstehenden, die Trauernden beistehen möchten, rät Joss Fuchs: «Was es braucht, ist zuhören und nochmals zuhören – mit dem Herzen. Lassen Sie eigene Erfahrungen, Tools und Theorien weg.» Was ebenfalls helfen könne, sei, einfach still da zu sein und die Schwere mit den Trauernden auszuhalten. «Auch unaufgefordert etwas vorbeibringen oder mitgestalten, kann hilfreich sein. Wie zum Beispiel eine Suppe vorbeibringen oder die trauernde Person auf einen Spaziergang mitnehmen.»

«Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust, und keine Krankheit.»

Nicole Joss Fuchs

Vermeiden solle man hingegen Plattitüden und Floskeln, wie etwa: «Du musst jetzt stark sein» oder «Deine Mutter war doch schon alt». «Das hilft niemandem und verletzt eher, als dass es tröstet», so Joss Fuchs. Ebenfalls wenig hilfreich sei: «Melde dich doch, wenn du Hilfe benötigst.» Auch wenn es nett gemeint ist. Trauernde haben schlicht nicht die Energie dazu, diese Angebote in Anspruch zu nehmen.

DIE TRAUER ALS CHANCE

Ihr Ziel mit dem Trauercafé ist klar: «Ich möchte Menschen dazu ermuntern, in den Trauerprozess einzusteigen und durch ihn wieder zum Leben und zur Lebensfreude zurückzukehren.» Auch als Trauernde oder Trauernder könne man beide Pole leben. «Freud und Leid bedingen einander. Beides gehört zum Leben dazu.» Trauernden selbst könne es helfen, sich bewusst Zeit für die Trauer zu nehmen, Rituale zu etablieren.

Damit das Thema mehr Raum in der Gesellschaft erhalte, bräuchte es laut Joss Fuchs ein stärkeres Bewusstsein dafür und Offenheit für schmerzliche Verluste. «Wir sollten bereits mit unseren Kindern über den Tod sprechen. Ihn ins Leben holen, anstatt ihn wegzusperren.»

ANZEIGE



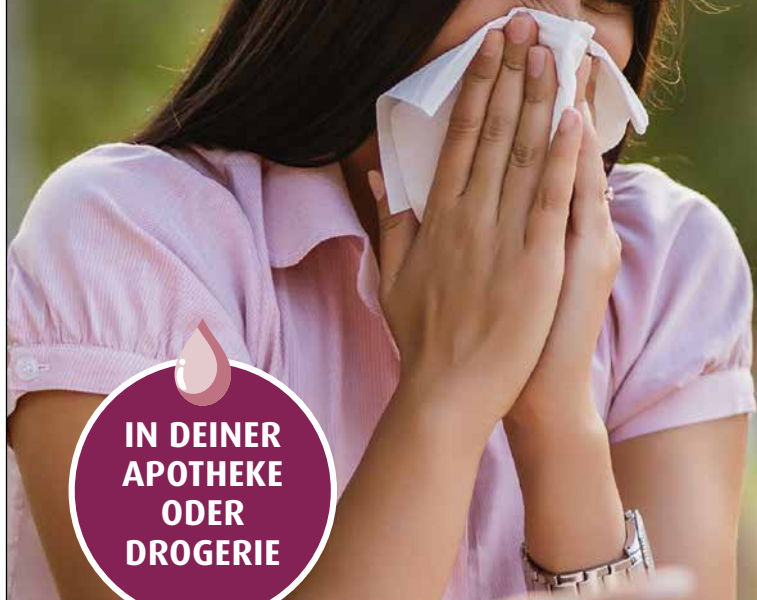
RESILIENZ – INNERE BALANCE IM ALLTAG

Fühlen Sie sich im Alltag gefordert? Eine individuell abgestimmte spagyrische Mischung kann Sie dabei begleiten, bewusster mit Belastungen umzugehen. Traditionell verwendete Pflanzen wie Hafer, Taigawurzel und Lorbeer werden in der Spagyrik aufgrund ihrer vielseitigen Eigenschaften geschätzt.

Lassen Sie sich in Ihrer swidro Drogerie oder Apotheke persönlich beraten.

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER
ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.



IN DEINER
APOTHEKE
ODER
DROGERIE



HYLO DUAL®

Befeuchtung bei leichten
bis mittelschweren Formen
des Trockenen Auges **mit
allergischer Symptomatik.**



HYLO DUAL INTENSE®

Intensive Befeuchtung
bei mittleren bis schweren
Formen des Trocken
Auges **mit entzündlicher
Symptomatik.**

 URSAPHARM

Sanfte Pflege für Ihre Haut

Jetzt
auspro-
bieren!



Ringel- blumensalbe

Mit Calendula-Extrakt
pflegt die reichhaltige
Salbe empfindliche
und beanspruchte
Haut besonders mild.

Sie unterstützt die
Haut dabei, geschmei-
dig zu bleiben, und
schützt vor dem Aus-
trocknen.





Und jede Wiese ist eine Wohlfühl-Wiese.

Bei Heuschnupfen

Für
Kinder ab
6 Jahren



SANDOZ

In der Schweiz seit 1886.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

REZEPT VON LOVLEYFOODY

Ahornsirup-Pecan Cake

Für ein Cake von 25 cm Länge
Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit: 40 – 45 Minuten



- 150 g Butter
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 dl Ahornsirup
- 200 g Weissmehl
- 1½ TL Backpulver
- 150 g grob gehackte Pekannüsse
- 1 grosser Apfel in kleine Würfel geschnitten

ZUM TRÄNKEN

- 1 dl Ahornsirup

Butter über einem Wasserbad schmelzen bis sich Spitzen bilden. Eier, Salz und Ahornsirup dazugeben und rühren, bis die Masse etwas heller wird.

Mehl und Backpulver begeben und zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Pekannüsse und Apfel zum Teig geben und unterziehen.

Cakeform mit Backpapier auslegen und Teig in vorbereitete Form geben.

Bei 180 °C Heissluft für 40–45 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und für 20 Minuten auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Cake aus der Form nehmen und mit einer Nadel oder einem Holzspieß dicht einstechen.

Mit Ahornsirup beträufeln und anschliessend vollständig auskühlen lassen.



Für die ganze Familie!



Für deine Energie!

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. 1 Brause- oder Filmtablette täglich.

Für volle Vitalität!

Für den Energiestoffwechsel und geistige Vitalität. Die Vitamine B1, B6, B12, Niacin, Vitamin C sowie Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eisen, Zink und Jod tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. 1 Brause- oder Filmtablette täglich.

Für kleine Superhelden!

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.



Gegen Abgabe diesen Bons erhalten Sie **20%** auf alle Supradyn® pro und Supradyn® Junior Produkte.

Angebot gültig 24.04. – 09.05.2026. Einlösbar in Swidro Drogerien und Apotheken. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

CH-20260226-37

3-IN-1 EFFEKT GEGEN NAGELPILZ*

1 WIRKT TIEF BIS INS NAGELBETT

2 BEKÄMPFT ALLE RELEVANTEN NAGELPILZ-ERREGER

3 DANK LANGZEITWIRKUNG NUR 1 X PRO WOCHE ANWENDEN

GALDERMA

www.curanel.ch

STARTEN SIE JETZT IHRE BEHANDLUNG MIT CURANEL®



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.*

Setzen Sie die Behandlung ununterbrochen so lange fort, bis die befallenen Stellen vollständig geheilt sind und der Nagel nachgewachsen ist.

* Zur Behandlung von milden subungualen Nagelmykosen am vorderen und seitlichen Nagelrand, wenn durch Dermatophyten, Hefen oder Schimmelpilze verursacht und nicht mehr als zwei Nägel befallen sind. **Zulassungsinhaber:** Galderma SA, CH-6300 Zug. Weiterführende Informationen unter www.swissmedinfo.ch

CH-CRN-2300005

20% RABATT

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie **20% Rabatt** beim Einkauf von Curanel® Nagellack. **Gültig vom 24.04.2026 bis 09.05.2026.** Einlösbar in Swidro Drogerien und Apotheken, solange Vorrat. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

Dopamin-Detox – Pause für das Belohnungssystem

Unser Gehirn liebt Belohnungen – und wir lieben es, sie ständig neu zu suchen. Der Trend zum «Dopamin-Detox» verspricht, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Was passiert, wenn man die Reizflut bewusst stoppt – und warum das guttut.

Autorin: Désirée Klarer

Der Botenstoff Dopamin ist unser Turbo. Er treibt unsere Motivation und unser Verlangen an, lässt uns Ziele verfolgen und nach Belohnungen streben. Wenn wir etwas Angenehmes erwarten – ein gutes Essen, ein Erfolg, ein Like auf Social Media – wird Dopamin ausgeschüttet. Das erzeugt den Drang, dieses Erlebnis zu suchen und zu wiederholen.

ZWISCHEN MOTIVATION UND REIZÜBERFLUTUNG

Soziale Medien wie Instagram und Co. nutzen ähnliche Mechanismen wie Glücksspiele: variable Belohnungen, die den Kreislauf von Reiz, Drang und Belohnung aktivieren können. «Die Gefahr besteht darin, dass wir einen Reiz nach dem anderen jagen, um möglichst oft dieses gute Gefühl zu erleben», so die dipl. Drogistin HF Nicole Schläpfer. Die Fähigkeit, auch ohne fremde Reize Glück und Zufriedenheit zu fühlen, kann sich verringern.

VOM SCHLAGWORT ZUR VERWIRRUNG

Der kalifornische Psychiater Dr. Cameron Sepah prägte den Begriff «Dopamin-Detox». Allerdings war dieser nie wörtlich gemeint. Mit dem provokativen Namen wollte er eine moderne Form der Achtsamkeit beschreiben: bewusste Pausen von den ständigen Reizen des Alltags. Der Name war catchy – und wurde prompt missverstanden.

Dopamin lässt sich nicht einfach «entgiften», wie Wissenschaftler der Harvard University betonen. Der Neurotransmitter ist ständig aktiv und reagiert auf Motivation oder Belohnung. Treffender wäre der Begriff «Digital-Detox»: eine bewusste Auszeit von digitalen Reizen wie Smartphone, sozialen Medien

oder Streaming-Diensten. Doch Sepah geht in seinem ursprünglichen Ansatz weiter: Er fokussiert nicht nur auf digitale Reize, sondern auf alle Verhaltensweisen, die das Belohnungssystem überstimulieren können.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER DROGERIE

In seinem therapeutischen Ansatz nennt er sechs Verhaltensweisen, die bei fehlender Impulskontrolle problematisch werden können: emotionales Essen, übermässige Internetnutzung und Gaming, Glücksspiel und exzessives Einkaufen, Pornografie, die Suche nach Nervenkitzel sowie Drogenkonsum. Drogerien und Apotheken können beim bewussten Verzicht unterstützen. Bei innerer Unruhe werden in der Naturheilkunde etwa Präparate mit Passionsblume empfohlen. Hafer gilt als nervenstärkend, Rosenwurz wiederum soll den Körper anpassungsfähiger machen. Er hilft, dass man besser mit Stress umgehen kann. «Zudem kann Rosenwurz den Cortisolspiegel senken und die Konzentration verbessern», ergänzt Schläpfer.

Präparate mit Lavendel können zudem helfen, Stress zu regulieren und damit die Erholung zu fördern. «Wir fragen auch nach, ob die Leute gut schlafen. Wenn nicht, können Naturheilmittel mit Baldrian, Lavendel, Schlafbeere und Hopfen unterstützen», so die Drogistin. Ergänzend rät Schläpfer zu kleinen Veränderungen im Alltag: «Regelmässige Pausen an der frischen Luft, Bewegung, Atemübungen, Entspannungsübungen und der bewusste Umgang mit Medien können ebenfalls helfen, wieder ins Gleichgewicht zu finden.»

Hügelparadies für Naturliebhaber

Eggiwil im Emmental



Ausflugstipp von
CHRISTIAN STETTLER
 eidg. dipl. Drogist
 Stöckli-Drogerie, Eggwil

Zwischen Bern und Luzern liegt das Emmental – weltberühmt für seinen Käse mit den grossen Löchern und doch angenehm fern vom Massentourismus. Wer Ursprünglichkeit sucht, wird hier fündig. Und mittendrin: Eggwil.

Das Emmentaler Dorf am oberen Lauf der Emme ist eingebettet in sanfte Hügel, saftig grüne Wiesen und weite Wälder. Tiefe «Chrächen» durchziehen die Landschaft und verleihen ihr eine wilde, ursprüngliche Note. Die naturnahe Landwirtschaft prägt das Bild – sorgfältig gepflegt, nachhaltig bewirtschaftet und wohltuend echt. Ein Erholungsraum, der Weite atmet und entschleunigt.

Ja, das Emmental kennt Regen. Doch gerade er lässt die grünen Wiesen noch intensiver leuchten. Kühle Nächte und ausgedehnte Fichtenwälder sorgen im Sommer für angenehme Temperaturen – ideal zum **Wandern, E-Biken** oder für genussvolle Touren auf **Gravel- und Rennvelo** entlang verkehrsarmer Nebenstrassen. An der Emme laden **idyllische Badeplätze** zur Erfrischung ein. Handwerk und Geschichte werden in der **Eggiwiler Alphornmacherei** oder auf dem Haus- und Brückenweg lebendig. Im Winter lockt der **Schneeschuhtrail** über den Rämisgummen, während die **Langlaufloipen** in Schangnau und Heimenschwand pures Wintervergnügen versprechen.

«Im Eggwiu», wie die Einheimischen sagen, tickt die Zeit noch etwas gemächlicher. Das schmucke Dorfzentrum lässt kaum erahnen, wie weitläufig die Gemeinde mit ihrem 150 Kilometer umfassenden Strassennetz ist. Fast wie zu Zeiten von Jeremias Gotthelf gibt es hier noch eine Käserei, eine Metzgerei und mehrere Gasthöfe. Herzstück ist das «Stöckli» – Dorfladen, Bäckerei, Tourismusinfo und Drogerie in einem. Hier trifft man sich beim Einkauf ebenso wie auf ein Kafi oder ein Feierabendbier.

Kulinarisch wird es besonders verführerisch: würziger Emmentaler aus der Heidbühl-Käserei, die legendäre **Eggiwiler Kirschtorte** und die traditionellen «**Eggiwilerli**» (**Butterbrätzeli**) aus der Stöckli-Bäckerei. Die natürlichen «**Eggiwell**»-**Pflegeprodukte** aus der Stöckli-Drogerie lassen sich während dem Aufenthalt im Landgasthof Hirschen Eggwil gleich ausprobieren – und wandern gerne als Mitbringsel ins Gepäck.

Ob genussvolles Wochenende, aktive Ferientage oder inspirierende Seminare: Eggwil verbindet Natur, Tradition und Gastfreundschaft auf charmant authentische Weise. Ein Ort, der leise begeistert – und lange nachklingt!

WETTBEWERB

Hirschen Eggiwil – Gastgebertradition aus Leidenschaft seit 1919

Gemeinsam mit unserem fantastischen Team dürfen wir Sie als Gäste in Heidbühl seit über 100 Jahren bewirten. Dies erfüllt uns mit viel Dankbarkeit und Stolz. Es freut uns sehr, Gäste von nah und fern willkommen zu heissen. Mit viel Freude und Leidenschaft sorgen wir dafür, dass Sie sich bei uns wohl fühlen.

BASIS FÜR ABENTEUER UND ENTSPANNUNG

Umringt von Wiesen, sanften Hügeln und mit Blick auf die Voralpen, ist das familienfreundliche Restaurant Hotel*** Hirschen ein idealer Startpunkt für Aktivitäten: Wanderausflüge, E-Bike Touren, typische Emmentaler Gepflogenheiten, Erholung oder einfach für schöne Abenteuer und Erlebnisse im Emmental.

Ob für ein leckeres Essen im Restaurant sowohl als auch für Ihre Ferien, einen unvergesslichen Teamevent oder ein mehrtätiges Seminar, nicht nur, sondern auch als eine erholsame Auszeit vom hektischen Alltag – hier können Sie abschalten, geniessen und (ent)spannende Momente erleben. Geniessen Sie die schöne Natur, die traditionelle Emmentaler Küche mit Zutaten aus der Region und erleben Sie Ruhe und Entschleunigung bei uns auf dem Land.

Hirschen Eggiwil
Heidbühl 476, 3537 Eggiwil
T +41 34 491 10 91
hirschen-eggiwil.ch, info@hirschen-eggiwil.ch



JETZT MITMACHEN

Gewinnen Sie eine
Entdeckungsreise
ins Emmental für
2 Personen im Wert
von rund CHF 1500.

DER AUFENTHALT BEINHALTET:

- 2 Übernachtungen im Klassik Doppelzimmer
- Reichhaltiges Eggiwiler Zmorgebüffet
- 2x 4-Gang-Abendmenu inkl. passender Getränke (auch Spirituosen / Kaffee)
- Benützung Wellness
- Emmentaler Rundfahrt mit Original London Taxi (Apero Plättli und lokales Bier inkl.)
- Benützung hauseigene Minigolfanlage

Bringen Sie diesen Talon bis am 16. Mai 2026 in Ihre swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinnerinnen des Ausflugstipps aus der FIT & MUNTER-Ausgabe 5/2025 sind:

- Margrit W. aus Zunzgen
- Barbara W. aus Zofingen

Die Gewinnerinnen wurden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Enjoy the sun. Daylong™

 GALDERMA
a Swiss company

Sun-Allergic & Hypersensitive

SPF **50+**

Ultra-leichte Textur



CH-DLA-2500048





Schützen und Vorbeugen

Gibt Hausbesetzern keine Chance

Biozide vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

1 in-vitro-Test mit Collagen-Active-Complex. Anwenderntest mit 33 Probanden nach einmaliger Anwendung

INNOVATION

EXOSOMES PEPTIDES TECHNOLOGY

**KOLLAGEN-BOOST +
SOFORT-LIFTING-EFFEKT¹**

NEU **DOUBLE SERUM**
SKIN YOUTH EXPERT



WELEDA
SWISS NATURAL SCIENCE



Sonett– so sensitiv

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Für zarte Kinderhaut und sensible Menschen.

Alle Sensitiv-Produkte sind duftneutral, frei von Erdölkonservierungsstoffen, synthetischen Konservierungsmitteln, ohne Komplexbildner, Enzyme, Gentechnik und Nanotechnologie. Die Öle stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau und sind zu 100 % biologisch abbaubar. Mehr Information unter www.sonett.eu **Sonett – so gut.**

Pharma-Code 7808579 Pharma-Code 7808580 Pharma-Code 1119766 Pharma-Code 1120218 Pharma-Code 7808591 Pharma-Code 7808589 Pharma-Code 7808588



ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Erhältlich in Ihrer swidro-Drogerie oder swidro-Apotheke.

Gefässgesundheit im Alltag: Die Bedeutung von Durchblutung und Ernährung



Eine gute Durchblutung ist zentral für unsere Gesundheit. Sie sorgt dafür, dass Organe und Muskeln zuverlässig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Entscheidend dafür ist das Gefässsystem – insbesondere das Endothel, die innere Zellschicht der Blutgefässe. Wird diese Funktion beeinträchtigt, kann sich das auf das gesamte Herz-Kreislauf-System auswirken. Ein bewusster Lebensstil mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung spielt dabei eine wichtige Rolle. Ergänzend dazu rücken pflanzliche Inhaltsstoffe zunehmend in den Fokus.

Wenn sich das Gefässsystem verändert

Im Laufe des Lebens unterliegt der Körper natürlichen Veränderungen. Hormonelle Umstellungen oder Phasen erhöhter Belastung können dazu führen, dass Gefässe empfindlicher reagieren und an Elastizität verlieren. Viele Menschen nehmen dies als verändertes Körpergefühl wahr, etwa durch einen sensibleren Kreislauf oder geringere Belastbarkeit. Gerade in solchen Phasen kann es sinnvoll sein, die Gefässfunktion bewusst zu unterstützen – immer im Zusammenspiel mit einem gesunden Alltag.

Kakaoflavanole – Pflanzenkraft für die Gefässe

Kakaobohnen enthalten eine Vielzahl bioaktiver Substanzen. Besonders gut untersucht sind die Kakaoflavanole. Diese sekundären Pflanzenstoffe tragen nachweislich zur Erhaltung der Elastizität der Blutgefässe bei und unterstützen damit eine normale Durchblutung. In klassischer Schokolade sind Kakaoflavanole jedoch nur in geringen Mengen enthalten, da sie durch Verarbeitungsschritte wie Rösten, Fermentieren und Conchieren teilweise verloren gehen. Spezielle, schonende Extraktionsverfahren ermöglichen es heute, diese Pflanzenstoffe konzentriert verfügbar zu machen.

PhytoCacao® Cardio – gezielt ergänzt

Auf dieser Basis hat die Max Zeller Söhne AG PhytoCacao® Cardio entwickelt – ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem standardisierten Gehalt an Kakaoflavanolen. Der positive Effekt auf die Gefässfunktion wird gemäss wissenschaftlicher Bewertung durch die tägliche Aufnahme von 200 mg Kakaoflavanolen erzielt. Diese Wirkung wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geprüft und bestätigt.

Mehrwert für den Alltag:

4 einfache Tipps für gesunde Gefässe

Neben einer gezielten Ergänzung lässt sich auch im Alltag viel für Herz und Gefässe tun:

- **Regelmässige Bewegung fördert die Durchblutung**
- **Eine pflanzenbetonte Ernährung liefert sekundäre Pflanzenstoffe**
- **Ausreichend trinken unterstützt den Kreislauf**
- **Bewusste Pausen helfen beim Stressausgleich**

Ganzheitlich denken

PhytoCacao® Cardio richtet sich an Menschen, die ihre Herz- und Gefässgesundheit bewusst und langfristig unterstützen möchten – als Teil eines gesunden Lebensstils. Das Produkt kombiniert moderne Forschung und pflanzliche Kompetenz mit alltagstauglicher Anwendung. Denn gut funktionierende Gefässe sind eine wichtige Grundlage dafür, dass wir uns im Alltag aktiv, belastbar und wohlfühlen – in jedem Lebensabschnitt.

Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen:
www.phytocacao.ch





FIT & MUNTER



Hildegard von Bingen



@hildegard_von_bingen

Nachricht senden



Von mystischen Visionen zum Millionen-Markt: Wie würde die rebellische, vielseitige und offene Frau aus dem Mittelalter heute auf Instagram aussehen – eine Frau, die über Sex schrieb, Kaiser ermahnte, öffentlich predigte und nebenbei 77 Lieder komponierte? Und warum sind ihre 900 Jahre alten Rezepte noch immer Bestseller in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern?

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: Lucas Ziegler / 13PHOTO

HILDEGARD'S GESCHICHTE

Geboren als zehntes Kind – Special Calling unlocked. Schon als Kind Visionen, Licht, Messages von oben. Körperlich fragil, innerlich maximal on fire. Mit 43 dann der Plot-Twist: Nicht mehr schweigen, sondern raus damit. Schreiben, sprechen, sichtbar werden – und plötzlich geht's ihr besser.

Nächster Move: Eigenes Kloster, eigene Regeln. Widerstand? Klar. Aufgeben? Nie. Sie schafft Räume für Frauen und Selbstbestimmung.

Finale: Predigt-Tour durch Deutschland. Als Frau in Kathedralen, Klartext gegen Machtmissbrauch. Die Crowd hört zu, die Elite ist nervös – Hildegard geht viral.

Parallel produziert sie Content ohne Ende: visionäre Texte, Medizin, Musik – 77 Gesänge, Bestseller-Status 900 Jahre später. Und als Extra erfindet sie mal eben eine Geheimsprache mit 900 Wörtern. #Self-taught #Indocta

UND DANN KAM DAS, WOFÜR SIE BIS HEUTE

BERÜHMT IST: IHRE HEILKUNDE

Hildegard von Bingen verstand Heilkunde nicht als Sammlung einzelner Mittel, sondern als umfassendes System. Krankheit war für sie kein Zufall, sondern Ausdruck eines Ungleichgewichts von Kräften, Säf-ten und Lebensführung. Ihre Medizin verband körperliche, seelische und geistige Aspekte – ein Ansatz, der heute als ganzheitlich bezeichnet würde. →



Das hätte in ihrer Bio gestanden:

Zehntes Kind | Komponistin von 77 Gesängen mit Chartplatzierungen in den USA, in Japan & Australien | Kräuterexpertin & Heilerin | Schreibe über Dinge, über die Frauen nicht sprechen sollten | Päpste & Kaiser hören auf mich | #Viriditas #GöttlicheVisionen #Naturheilkunde

Geburtsname: Hildegard von Bermersheim (später von Bingen)

Geboren: 1098 in Bermersheim bei Alzey oder Niederhosenbach (Sternzeichen unbekannt, aber definitiv eine Löwin des Glaubens)

Verstorben: 17. September 1179, Kloster Rupertsberg bei Bingen (81 Jahre – bemerkenswert für das Mittelalter!)

Beruf: Benediktinerin, Äbtissin, Komponistin, Heilkundlerin, Autorin, Predigerin, Beraterin von Päpsten und Kaisern, Rebellin – kurz: Mittelalterliches Multitalent und Vorreiterin

Zentral waren für Hildegard Heilpflanzen, Ernährung und Lebensstil. Zu den von ihr beschriebenen Pflanzen zählen Galgant, den sie bei Herz- und Verdauungsbeschwerden einsetzte, Bertram als kräftigendes Allroundmittel, Wermut zur Reinigung des Körpers, Fenchel bei Verdauungs- und Augenbeschwerden sowie Quendel bei Husten und Heiserkeit. Die Ringelblume beschrieb sie als eine der ersten überhaupt als Heilpflanze, insbesondere für die Hautpflege.

Ergänzend nutzte Hildegard auch Edelsteine wie Amethyst und Saphir, denen sie eine ordnende und stärkende Wirkung zuschrieb. In der Ernährung empfahl sie Dinkel als besonders bekömmliches Getreide, bevorzugte gegarte Speisen gegenüber Rohkost und legte Wert auf die regelmässige Verwendung von Kräutern.

Gesundheit verstand sie zudem als Frage der Lebensführung: Tugenden wie Mass, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit stärkten den Menschen, während Extreme und Laster als krankmachend galten. Zur Ausleitung und Entlastung setzte sie zeittypische Verfahren wie Aderlass und Schröpfen ein.

Hildegards Heilkunde wirkt bis heute nach – weniger durch einzelne Rezepte als durch ihr klares Prinzip: Gesundheit entsteht aus Balance.

Ihre grössten Posts wären gewesen:

- Seit meinem 3. Lebensjahr sehe ich Visionen – und ja, es ist echt, keine Filter! Das Licht ist heller als jede Sonne. Niemand glaubte mir jahrelang. #Seherin #UnfiltrierteWahrheit
- Papst Eugen III. hat gerade auf der Synode von Trier 1147 aus meinem Buch SCIVIAS vorgelesen und meine Visionen offiziell anerkannt! Vom stillen Kloster auf die grosse Bühne. Die Männer sind sprachlos. #PäpstlichAnerkannt

Ihre kontroversesten Posts wären gewesen:

- Ihr nennt es Superfood. Ich nenne es Masslosigkeit im neuen Gewand. Ihr sucht Wunder im Regal, dabei beginnt Gesundheit in eurer Haltung. #Viriditas #BalanceStattHype #GanzheitlichSeit1098
- Als ich begann zu predigen, sagten sie: «Eine Frau schweigt.» Ich predigte trotzdem. In Kathedralen. Gegen Machtmissbrauch. Gegen geistige Trägheit. Visionen sind kein Dekor. Sie verpflichten zur Wahrheit. #UnbequemSeitDemMittelalter #HaltungZeigen

«Balance statt Perfektion, Ursache statt Symptome.»

Hildegard von Bingen

WARUM HILDEGARD HEUTE NOCH RELEVANT WÄRE

Auch wenn vieles, was heute unter dem Namen Hildegard verkauft wird, erst Jahrhunderte später entstanden ist, bleibt ihr Kern erstaunlich aktuell. Sie hätte wohl selbst klargelegt: Nicht jedes Dinkelbrot ist automatisch Hildegard. Entscheidend war für sie nie ein Produkt, sondern das Prinzip dahinter. Hildegard dachte ganzheitlich, lange bevor «Holistic Health» ein Trendbegriff wurde. Sie sprach über Balance statt Perfektion, über Ursachen statt Symptome und über die Kraft der Natur als Teil eines gesunden Lebensstils. Heute würde man sagen: Sie hatte ein starkes Mindset – und eine klare Haltung. Genau deshalb würde Hildegard auch heute Reichweite haben. Sie stünde für bewusste Ernährung statt Diätwahn, für Selbstverantwortung statt schnelle Heilsversprechen und für eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Lebensführung. Ihre Idee der Viriditas, der lebendigen Grünkraft, passt perfekt in eine Zeit, in der Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Naturverbundenheit wieder an Bedeutung gewinnen.

Kurz gesagt: Hildegard wäre keine Produkt-Influencerin, sondern eine Thought Leaderin. Eine Stimme, die Orientierung gibt, Debatten auslöst und zeigt, dass echte Wirkung nicht aus Trends entsteht – sondern aus Haltung.

Gerne putzen
& Umwelt
schonen



Umweltschutz



GUT
biologisch
abbaubar

vepo [®] 
clever clean

wirksam • nachhaltig • lokal



10%



mit BEA.SWISS Sammelpunkten



10 % Rabatt auf gesamtes vepo-Sortiment.
Gültig vom 24.04. bis 09.05.2026 gegen Abgabe dieses Bons.
Einlösbar in swidro Drogerien und Apotheken. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzworträtsel-Wettbewerb und gewinnen Sie 1 von 5 elsa Kombi-Nackenkissen!

TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL-WETTBEWERB:

SMS Senden Sie SWIDRO + Lösungswort + Adresse an 919 (CHF 1.50/SMS).

Beispiel: SWIDRO Hautpflege Hans Muster, Musterstr. 12, 8000 Zürich

Postkarte swidro ag, Hinterbergstrasse 56, 6312 Steinhausen

Online swidro.ch/Wettbewerb

Teilnahmeschluss: 16. Mai 2026

Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass swidro Ihnen in Zukunft weitere attraktive Angebote und Informationen zusenden darf.



RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON Entspannt schlafen mit elsa

Erholsamer Schlaf beginnt mit dem richtigen Kissen. Das elsa Nackenkissen passt sich sanft an Kopf und Nacken an, unterstützt eine entspannte Schlafposition und hilft, Verspannungen zu lösen. Spüren Sie Nacht für Nacht mehr Entspannung und starten Sie erholt und voller Energie in den neuen Tag.

Das **elsa Kombi-Nackenkissen** ist zudem höhenverstellbar: Mit eingelegtem Keil beträgt die Höhe **50/11 cm**, ohne Keil **50/9 cm**. So lässt sich das Kissen individuell anpassen. Für optimalen Komfort in jeder Schlafposition.

Entwickelt und produziert in der Schweiz für höchsten Schlafkomfort und nachhaltige Qualität.



Amphibien	↘	Augenblick, im ...	Verbindung v. Rädern	↘	parlam. Untersuchungskomm.	poet.: kleines Wäldchen	Schlafnische	↘	ausführen, machen	auf diese Weise, derart	förm. Männerkleidung	ital. Tonbez. für das E
nicht zu bremsen	→					↻	5					
↖					altröm. Silbermünze		Figur aus: Wilhelm Tell	→				
psych. Belastung		Chronometer Mz.		Hptst. d. Bourgogne (F)	→				nach unten			Frauenkloster im Kt. SZ
Erkältungserscheinung	→		↻	3			Langfinger Mz.		Aussen ... und innen pfül.	→	↻	2
↖				Stadt an Mosel u. Rhein		Formgestaltung	↻	1				
Schneeanhäufung	span. Weinstube		Rauchabzug, Schornstein	→					ital. Name Merans		alter Name des des HCL-Stadions	
ehe	↻	7				Getreideanbaufläche		Ebenen auf dem Mond	→			
↖			Abendmahlschale (Sage)	→	zukommen lassen, abliefern							
Einheit für ebene Winkel		sommerl. Erfrischung	→			↻	4	Kunststoff		Zch. f. Antimon	→	
besitzanzeig. Fürwort	→				frz. Artikel		Musikfestival in Nyon	→				
sehr dickes Buch		(Geld) investieren	→							Abk.: Gerichtshof	↻	6
↖			↻	8			vollständig	→				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

SUDOKU MITTEL

8			5	4			6
	1	2					
6	3			2			8
	2	4				1	
			9				
	6			4	7		
9		2		3		1	
				5	6		
5		6	1				4

©raetsel.ch 1871298

SUDOKU SCHWER

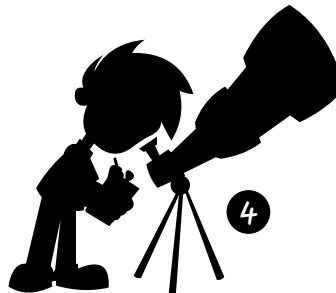
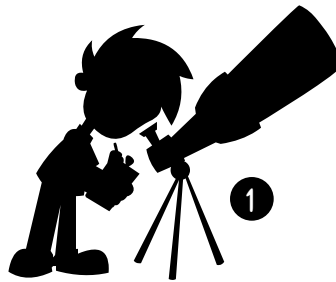
	1	7			6	3	
			7	6			
	4					2	
		6	1	9	7		
9							2
		3	4	7	8		
	8					1	
			2	8			
	6	2			3	8	

©raetsel.ch 1871379

Welcher Schatten passt zum Jungen mit dem Fernrohr?

FARB-SUDOKU: DAS MUSST DU TUN

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 4. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 4 2x2-Blöcke nur einmal vorkommen.



3			
		2	
	4		
			1

2		1	
	3		4

		2	
4			
			1
	3		

SIND SIE INTERESSIERT AN DEN LÖSUNGEN ZU UNSEREN RÄTSELN?
Schreiben Sie uns eine E-Mail an fitundmunter@swidro.ch. Wir stellen diese gerne nach dem 16. Mai 2026 zur Verfügung.

GÜLTIG BIS 9. MAI 2026

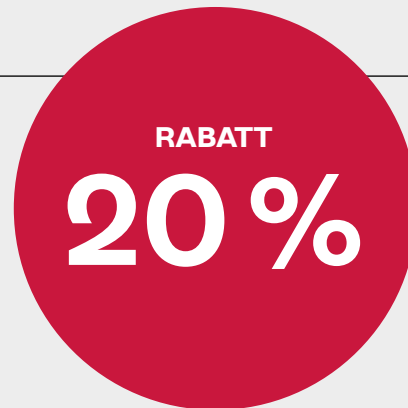
Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Similasan AllerClear

Geniessen Sie sonnige Frühlingstage unbeschwert draussen in der Natur. Similasan AllerClear ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Wachtelepulver und Zink.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von AllerClear Kautabletten und Kaugummi.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.